

**Workshop: Kreuzband-Prävention
- Skiverband München-
„Was kann ich tun, damit das Kreuzband nicht reißt?“**

14.04.2013

-Programm-

Ort:	Consports Physiotherapie&Fitness, Minnewittstrasse 29, 81549 München	
Zeit:	Sonntag 14.04.2013, 13.00 Uhr (Dauer ca. 3-4 Stunden)	
Referenten:	Dr. Christian Wimmer, Orthopäde u. Unfallchirurg, Verbandsarzt des SVM Georg Wallner, Dipl. Sportlehrer, staatl. gepr. Skilehrer Maxine Böhme, Dipl. Sportlehrerin, Physiotherapeutin	
Gastreferenten:	Dr. Hubert Hörterer, Leitender Team-Arzt des DSV	
Zielgruppe:	Sportwarte des SVM, BSV, Kader-/Vereinstrainer, Funktionäre	
Kosten:	20€/Teilnehmer	
Ziel:	Sensibilisierung verantwortlicher Personen/Trainer im Bereich des Ski-Nachwuchs für die Problematik der Kreuzbandverletzung und deren Präventionsmöglichkeiten.	
Ablauf:	Begrüßung	Wimmer/SVM
	Theoretischer Teil (ca. 1h)	
	Einstiegsreferat	Hörterer
	Vortrag (Kreuzband-Verletzung im Sport)	Wimmer
	Vortrag (Möglichkeiten der Prävention)	Wimmer
	Vortrag („Screening, was ist das?“)	Wallner/Böhme
	Interaktiver Teil 1 (Screening, ca. 1h)	Wallner/Böhme
	Vortrag (Bewegungs-Tests) Lernziel: „wie erkenne ich gefährdete Athleten?“ Vermittlung von Tests: Bewegungen im geschlossenen System, dynamische Bewegungen, mit Videoanalyse der Teilnehmer	
	Pause (Verpflegung)	
	Interaktiver Teil 2 (Übungsprogramm, ca. 1h)	Böhme/Wallner
	Vortrag (Übungserklärung/-aufbau) Lernziel: „wie kann man die Schwächen beseitigen und worauf muss der Trainer dabei achten?“ Vermittlung einiger, effizienter Übungen mit Videoanalyse der Übungen	
	Abschlussdiskussion	